

**Руководитель творческого
объединения: к.б.н.**

Иванова Ирина Юрьевна.

Телефон 89226249726

«Юные экологи-знатоки»

2 год обучения

Тема: ЗОЖ. Полезные и вредные привычки.(4ч.)

Теория: Полезные и вредные привычки. Почему говорят, что человек приобретает привычки? Какие бывают привычки?

Практика: работа самостоятельная с энциклопедическими словарями.
Викторина. Рисунки.

Форма контроля: Викторина. Рисунки.

Теория

Почему говорят, что человек приобретает привычки? Потому что привычки – это способ поведения, который мы приобретаем сами. Когда мы совершаем регулярно какое-то действие, например, делаем зарядку по утрам, это становится привычкой, то есть потребностью выполнять это действие снова и снова.

Какие бывают привычки? Привычки бывают полезными и вредными. Полезные привычки – утренняя зарядка, поддержание порядка, чистить зубы и другие. Вредные привычки – грызть ногти, ковырять в носу, переедать и другие.

Полезные привычки позволяют беречь здоровье. Сохранить здоровье поможет выполнение несложных правил. Старайся всегда высыпаться, вот

сколько ребенку необходимо спать в сутки: 3-6 лет – 11-13 часов. В 7-8 лет – 10-12 часов. В 9-13 лет – 9-11 часов.

Полезная привычка – ложиться спать вовремя и в одно то же время каждый день.

Не передай – это тоже **полезная привычка**. Переедание способно расстроить пищеварительную систему организма, а с ней и все остальные, включая иммунитет.

Посещение спортивной секции и регулярные занятия спортом – это тоже полезные привычки. Это не только обеспечит отличные оценки по физкультуре в школе, но сделает человека сильным, ловким и здоровым.

Соблюдение режима дня – полезная и важная привычка.

Прогулки на свежем воздухе, солнечные ванны, закаливание организма – полезные привычки.

Тема: Экологические проекты «ЗОЖ» и «Экологический образ жизни»

Экологический образ жизни - понятие комплексное, включающее экологические, юридические, социальные, экономические, биологические, медицинские, этические и психологические аспекты.

Содержание элементов экологического образа жизни:

Экологическое питание.

Экотранспорт.

Экологическое право.

Эковолонтерство.

Экологическое отношение к животным.

Экоофис.

Экожилые.

Экопраздники.

Экосумки.

Эковозраст.

Экологическая косметика.

Экологическая бытовая химия.

Экологическое искусство.

Экологическое воспитание.

Процесс формирования экологического образа жизни — не кратковременное мероприятие, а широкое общественное явление.

Экологическое питание.

Экологическое питание включает в себя ряд аспектов. Это, прежде всего, использование экологически чистых продуктов питания. Старайтесь приобретать продукты питания местного производства, чтобы избежать затрат на транспортную доставку, учитывая вредное воздействие автотранспорта на окружающую среду. Привыкание овощей и фруктов, ограничьте использование различных химических веществ для уничтожения насекомых, вредителей и сорняков, а также использование удобрений. Помните, что чрезмерное использование ядохимикатов и удобрений вредит природе, кроме того накопление этих веществ в овощах и фруктах может привести к отравлению организма человека.

В целом, необходимо помнить, что для экологического питания необходимо соблюдать правила рационального питания и все требования к приему пищи при здоровом образе жизни.

Экотранспорт.

Помните, что использование автотранспорта для передвижения людей, это не только приятное время в пути, но и вред для природы, так как выхлопные газы и вредные вещества, поступающие в окружающую среду при сгорании топлива, наносят экологический вред природе. Доказано, что вблизи автомобильных дорог на расстоянии 10 – 15 метров в траве, грибах накапливаются тяжелые металлы, особенно свинец. Выхлопные газы загрязняют воздух городов и населенных пунктов. Особенно страдают зеленые насаждения и птицы. Люди болеют различными аллергическими заболеваниями и в первую очередь поражаются органы дыхания людей. Дети страдают в большей степени, особенно в крупных городах от загрязнения воздуха выхлопными газами.

Если ваш автомобиль не передвигается, то необходимо отключать двигатель.

Собираетесь в путешествие или в дальнюю прогулку, договоритесь с родственниками и соседями вместе передвигаться на одном автомобиле.

Собираетесь передвигаться на очень большие расстояния, пользуйтесь железнодорожным транспортом, а не самолетами.

Начните пользоваться велосипедами, самокатами, электромобилями. Заправляйте автомобиль бензином, соответствующим экостандартам.

Не мойте свой автомобиль в реках и водоемах. Помните, что водные экосистемы очень страдают от внешнего воздействия при попадании загрязненных вод.

Экожилье.

Города и сельские поселения

Человек использует для строительства жилья в городах и сельских поселениях стволы деревьев. Делаются срубы жилых домов, половые покрытия.

Для строительства надворных построек, изгородей используются ветви деревьев и кустарников. В теплых регионах люди используют для покрытия крыш хижин траву, листья растений.

Паркет – половое покрытие делают из пород деревьев, таких как дуб, бук, ясень, береза, лиственница. Паркет из дуба имеет 200 оттенков, очень долговечен, не подвергается деформации в результате изменения температур, не гниет. Паркет из лиственницы также имеет хорошие качества, долговечен, не подвергается деформации, кроме того обладает антисептическими свойствами, а значит не подвержен гниению. Такие половые покрытия полезны для здоровья человека.

Экожилье. В настоящее время стало модным использовать при строительстве домов экологически чистый материал - дерево.

По примеру скандинавских стран, сейчас в нашей стране стали строить дома с дернованными крышами. Это сложная многослойная конструкция, красивая и экологически чистая. Верхний слой состоит из травы.

Экологичные краски и красители стало полезно использовать при ремонте и строительстве домов. Информацию о безвредности экологичных строительных материалов, красок, красителей всегда можно найти в интернете, а также в аннотациях к этим материалам.

Используйте энергосберегающие лампы для освещения своего жилья. Выключайте ненужные электрические приборы.

Всегда закрывайте краны с водой, используйте только сантехнику и водопроводные устройства технически исправные, если вдруг необходим ремонт указанных приборов, то, как можно быстрее выполняйте ремонт. Помните, что свет, воду, тепло, газ необходимо экономить!!

Эковолонтерство.

Добровольческая деятельность – эковолонтерство осуществляется людьми на безвозмездной основе. Добровольцы помогают очищать территории городов и населенных пунктов от мусора. Проводят различные экологические акции по защите рек и ручьев, лесов и т.д. Деятельность эковолонтеров очень нужна, так как защищать природу необходимо всегда и, как правило, средств выделяется недостаточно и безвозмездный труд очень необходим особенно в заповедниках, национальных парках. Кроме того необходимо проводить различные акции с использованием экологического искусства. Экологические картины (живопись), плакаты, листовки, выполненные эковолонтерами, позволяют сообщить об экологических проблемах и донести информацию до большого количества людей, тем самым привлечь внимание общественности для решения экологических проблем определенных территорий нашей страны и мира.

Экологическое отношение к животным.

Всем известно, что друзей невозможно купить за деньги. Если вы решили завести домашнего питомца или животное, то не спешите в зоомагазин. Можно найти бездомное животное и в приюте для животных. Если же у вас нет возможности содержать животное дома, то всегда можно оказать помощь приютам для бездомных животных (безвозмездно сделать уборку вольеров, доставить и приобрести корм животным).

Экопраздники.

Экологические праздники можно проводить на экологические темы, а можно проводить праздники на любые темы, но при этом не использовать срезанные цветы, пластиковые посуду и приборы, делать многоразовые

декорации для украшения сцены и зала. Именно таким подходом и отличаются экопраздники от обычных праздников. Не спешите проводить праздники на природе, помните, что нарушая покой в лесу или на поляне, вы невольно наносите вред экосистеме леса, нарушаете привычную жизнь лесных обитателей.

Экосумки.

Если вы идете в магазин за покупками, то постарайтесь не пользоваться полиэтиленовыми пакетами. Возьмите с собой авоську или многоразовые полотняные сумки. Замените пластиковые пакеты тканевыми мешками, которые вы всегда можете постирать и использовать для покупок много раз.

Помните, что полиэтиленовые пакеты используются в среднем 20 минут, а разлагаются они очень длительное время, наносят огромный вред природе. Можно использовать биоразлагаемые полиэтиленовые пакеты. Маркировка указана на пачках таких пакетов.

Тема: Почемучки про человечков.

Теория: Почемучки про человечков. Почему все люди отличаются друг от друга? Почему для личности важен характер? Какие качества относятся к чертам характера? Почему характер человека во многом определяется не только генами, но и воспитанием? Почему говорят, что человек приобретает привычки? Какие бывают привычки? Почему все люди разные? Какой цвет кожи у разных рас? Почему людей принято разделять на расы? Почему говорят, что цвет кожи, волос и глаз каждого человека зависят от меланина? Почему некоторых людей называют альбиносами? Почему людей называют правшами и левшами? Почему у детей бывают травмы? Почему заживают порезы? Почему происходит вывих? Почему нельзя вывихи вправлять самостоятельно? Почему образуются ссадины? Почему при переломе нужна помощь врача? Почему наш организм способен заживить перелом? Почему мы болеем? Почему дети особенно подвержены инфекциям? Почему нужны прививки?

Практика: работа самостоятельная с энциклопедическими словарями. Викторина. Рисунки.

Форма контроля: Викторина. Рисунки.

Теория

Почему все люди отличаются друг от друга? Все люди отличаются друг от друга по множеству внешних признаков: цвет волос и глаз, голос, рост, вес, форма пальцев, ушей, строение лица. Но кроме внешности, люди разные и по характеру. Например, одни спокойные, любят проводить время дома; другие – сорванцы и непоседы. Наш характер так же, как внешность, наследуется нами от родителей.

Почему для личности важен характер? Потому что характер – это черты и свойства личности, из которых складывается поведение человека и его реакции на происходящее. Например, если кто-то упал и ушибся, один человек пожалеет его, другой может посмеяться, а третий никак не отреагирует.

Какие качества относятся к чертам характера? К чертам характера можно отнести такие качества, как доброта, храбрость, аккуратность, упрямство, жестокость, высокомерие и другие.

Почему какие-то черты характера считаются хорошими, а какие-то плохими? Потому что они могут обижать других людей.

Почему характер человека во многом определяется не только генами, но и воспитанием? Потому что у спокойных и аккуратных родителей скорее вырастет аккуратный ребенок, даже если он от природы активный и непоседливый, - он будет копировать поведение родителей, и научиться поступать, как поступают родители.

Почему говорят, что человек приобретает привычки? Потому что привычки – это способ поведения, который мы приобретаем сами. Когда мы совершаем регулярно какое-то действие, например, делаем зарядку по утрам, это становится привычкой, то есть потребностью выполнять это действие снова и снова.

Какие бывают привычки? Привычки бывают полезными и вредными. Полезные привычки – утренняя зарядка, поддержание порядка, чистить зубы и другие. Вредные привычки – грызть ногти, ковырять в носу, переедать и другие.

Почему все люди разные? Все люди разные потому, что имеют свои особенности. Цвет волос и глаз, цвет кожи, группы крови, какая рука более развита (правши и левши) и другое – это и есть наши особенности.

Какой цвет кожи у разных рас? У людей, живущих в России и Северной Европе, как правило, светлая кожа. Но у жителей других стран она может быть смуглой, темной, с желтым или красным оттенком. Отличаются люди и по разрезу глаз: например, у людей, живущих в Азии, есть особая складка над глазами, из-за которой они кажутся более узкими.

Почему людей принято разделять на расы? Потому что люди имеют сходство внешних признаков. По сходству внешних признаков и принято разделять людей на расы. К примеру, людей со светлой кожей и округлыми глазами относят к европеоидной расе; с темной кожей, округлыми глазами и широким носом относят к негроидной расе; а людей с желтоватой кожей и «узкими» глазами относят к монголоидной расе.

Почему говорят, что цвет кожи, волос и глаз каждого человека зависят от меланина? Потому что цвет кожи, волос и глаз каждого человека зависит от того, сколько в организме этого человека определенного «красящего» вещества черного, коричневого или желтого цвета – меланина. Когда у человека много меланина, у него смуглая или темная кожа, темные волосы и глаза. Это характерно для людей, живущих в жарких странах, потому что меланин защищает человека от вредного излучения солнца. У людей, живущих в холодных странах, светлая кожа, светлые волосы и глаза – в их теле мало меланина. С возрастом меланина становится меньше, поэтому у пожилых людей глаза светлеют, а волосы седеют.

Почему некоторых людей называют альбиносами? Потому что в теле человека может не быть меланина совсем: таких людей называют альбиносами. У них практически белая кожа и волосы, а глаза настолько светлые, что могут казаться даже красными из-за просвечивающихся сквозь радужку кровеносных сосудов.

Почему людей называют правшами и левшами? Потому что у большинства людей на земле ведущей или более развитой рукой является правая, и таких людей называют правшами. Правая рука у них более сильная и ловкая, и именно ей правши выполняют большинство действий (пишут, держат ложку и т.д.). Но примерно у 15 процентов людей более развитая левая рука – таких людей называют левшами.

Почему у детей бывают травмы? Потому что дети по своей природе очень активны и подвижны; они много играют, бегают и гуляют на свежем воздухе. Иногда не удается избежать небольших травм: ушибов, порезов, ссадин.

При легких ушибах на коже образуется синяк. Почему он появляется? Он появляется потому, что порвались небольшие кровеносные сосуды, и кровь вытекла под кожу. Синяк рассасывается и исчезает за несколько дней.

При более сильном ушибе образуется шишка, в которой скапливается кровь. Лучше всего при ушибе сразу же приложить к нему минут на 10 холодное, например лед.

Порезы – это нарушение целостности кожи. Почему заживают порезы? К счастью, наша кожа может регенерировать, то есть восстанавливаться: поврежденное место спустя некоторое время затягивается плотной рубцовой тканью, и целостность кожного покрова возвращается. Если порез был большим, то на этом месте остается шрам. Порез лучше всего сразу обработать перекисью водорода, чтобы в открытую ранку не попала инфекция, а затем заклеить пластырем или наложить повязку. Если порез глубокий, нужно обратиться в травмпункт.

Вывих – это довольно серьезное и болезненное повреждение. Почему происходит вывих? Вывих происходит тогда, когда кость выскакивает из своего сустава. Почему нельзя вывихи вправлять самостоятельно? Вывихи нельзя вправлять самостоятельно, так как можно повредить сустав еще больше. Нужно сразу же обратиться в травмпункт, где врач вернет кость на место и наложит шину, которая обеспечит суставу покой.

Почему образуются ссадины? Ссадины часто образуются при падении; в этом случае сдирается верхний слой кожи или кусочек кожи полностью. Как и при порезе, поврежденное место нужно обработать антисептиком и наложить повязку. Через несколько дней кожа восстановится, и ранка заживет.

Перелом – это очень серьезное повреждение, при котором сразу же нужно обратиться в травмпункт. Почему при переломе нужна помощь врача? При переломе ломается кость, а если перелом открытый, то образуется еще большая рана. В больнице на перелом накладывается гипс – твердое вещество, которое обеспечит кости неподвижность.

Почему наш организм способен заживить перелом? Но наш организм настолько удивителен, что способен заживить даже такое серьезное повреждение. Кость срастется, но для этого нужно время и покой.

Почему мы боеем? Кроме внешних повреждений (травм) организм может пострадать и от внутренних. Существует множество вирусов и бактерий,

которые, попадая в организм человека, могут вызвать болезнь. Часто такие вирусы или бактерии передаются от одного человека другому. Например, это может произойти при обычном разговоре. Почему дети особенно подвержены инфекциям? Особенно подвержены инфекциям дети, поскольку их иммунитет еще слаб и не полностью сформирован.

Иммунитет – это защитная система нашего организма. Как только в кровь попадает что-то чужеродное организму (вирус, бактерия), клетки иммунной системы тут же набрасываются на него и уничтожают. Но бывает и так, что вирусы или бактерии распространяются и человек заболевает.

Почему нужны прививки? После болезни иммунитет «запоминает» вирус или бактерии, которые поразили организм, и, встретив в следующий раз, уже знает, как с ними бороться. Именно поэтому детям ставят прививки – маленькие дозы ослабленных или убитых вирусов или бактерий. Победив их в ослабленном виде, организм уже будет готов к встрече с этими вирусами или бактериями в дальнейшем и сможет с ними справиться.

«Экологическая азбука»

3 год обучения

Тема: ЗОЖ. Полезные и вредные привычки.

Теория: Полезные и вредные привычки. Почему говорят, что человек приобретает привычки? Какие бывают привычки?

Практика: работа самостоятельная с энциклопедическими словарями. Викторина. Рисунки.

Форма контроля: Викторина. Рисунки.

Теория

Почему говорят, что человек приобретает привычки? Потому что привычки – это способ поведения, который мы приобретаем сами. Когда мы совершаем регулярно какое-то действие, например, делаем зарядку по утрам, это становится привычкой, то есть потребностью выполнять это действие снова и снова.

Какие бывают привычки? Привычки бывают полезными и вредными. Полезные привычки – утренняя зарядка, поддержание порядка, чистить зубы и другие. Вредные привычки – грызть ногти, ковырять в носу, переедать и другие.

Полезные привычки позволяют беречь здоровье. Сохранить здоровье поможет выполнение несложных правил. Старайся всегда высыпаться, вот сколько ребенку необходимо спать в сутки: 3-6 лет – 11-13 часов. В 7-8 лет – 10-12 часов. В 9-13 лет – 9-11 часов.

Полезная привычка – ложиться спать вовремя и в одно тоже время каждый день.

Не переедай – это тоже полезная привычка. Переедание способно расстроить пищеварительную систему организма, а с ней и все остальные, включая иммунитет.

Посещение спортивной секции и регулярные занятия спортом – это тоже полезные привычки. Это не только обеспечит отличные оценки по физкультуре в школе, но сделает человека сильным, ловким и здоровым.

Соблюдение режима дня – полезная и важная привычка.

Прогулки на свежем воздухе, солнечные ванны, закаливание организма – полезные привычки.

Тема: Экологические проекты «ЗОЖ» и «Экологический образ жизни»

Тема: Почемучки про человечков.

Теория: Почемучки про человечков. Почему все люди отличаются друг от друга? Почему для личности важен характер? Какие качества относятся к чертам характера? Почему характер человека во многом определяется не только генами, но и воспитанием? Почему говорят, что человек приобретает привычки? Какие бывают привычки? Почему все люди разные? Какой цвет кожи у разных рас? Почему людей принято разделять на расы? Почему говорят, что цвет кожи, волос и глаз каждого человека зависят от меланина? Почему некоторых людей называют альбиносами? Почему людей называют правшами и левшами? Почему у детей бывают травмы? Почему заживают порезы? Почему происходит вывих? Почему нельзя вывихи вправлять самостоятельно? Почему образуются ссадины? Почему при переломе нужна помощь врача? Почему наш организм способен заживить перелом? Почему мы боеем? Почему дети особенно подвержены инфекциям? Почему нужны прививки?

Практика: работа самостоятельная с энциклопедическими словарями. Викторина. Рисунки.

Форма контроля: Викторина. Рисунки.

Теория

Почему все люди отличаются друг от друга? Все люди отличаются друг от друга по множеству внешних признаков: цвет волос и глаз, голос, рост, вес, форма пальцев, ушей, строение лица. Но кроме внешности, люди разные и по характеру. Например, одни спокойные, любят проводить время дома; другие – сорванцы и непоседы. Наш характер так же, как внешность, наследуется нами от родителей.

Почему для личности важен характер? Потому что характер – это черты и свойства личности, из которых складывается поведение человека и его реакции на происходящее. Например, если кто-то упал и ушибся, один человек пожалеет его, другой может посмеяться, а третий никак не отреагирует.

Какие качества относятся к чертам характера? К чертам характера можно отнести такие качества, как доброта, храбрость, аккуратность, упрямство, жестокость, высокомерие и другие.

Почему какие-то черты характера считаются хорошими, а какие-то плохими? Потому что они могут обижать других людей.

Почему характер человека во многом определяется не только генами, но и воспитанием? Потому что у спокойных и аккуратных родителей скорее вырастет аккуратный ребенок, даже если он от природы активный и непоседливый, - он будет копировать поведение родителей, и научится поступать, как поступают родители.

Почему говорят, что человек приобретает привычки? Потому что привычки – это способ поведения, который мы приобретаем сами. Когда мы совершаем регулярно какое-то действие, например, делаем зарядку по утрам, это становится привычкой, то есть потребностью выполнять это действие снова и снова.

Какие бывают привычки? Привычки бывают полезными и вредными. Полезные привычки – утренняя зарядка, поддержание порядка, чистить зубы и другие. Вредные привычки – грызть ногти, ковырять в носу, переедать и другие.

Почему все люди разные? Все люди разные потому, что имеют свои особенности. Цвет волос и глаз, цвет кожи, группы крови, какая рука более развита (правши и левши) и другое – это и есть наши особенности.

Какой цвет кожи у разных рас? У людей, живущих в России и Северной Европе, как правило, светлая кожа. Но у жителей других стран она может быть смуглой, темной, с желтым или красным оттенком. Отличаются люди и по разрезу глаз: например, у людей, живущих в Азии, есть особая складка над глазами, из-за которой они кажутся более узкими.

Почему людей принято разделять на расы? Потому что люди имеют сходство внешних признаков. По сходству внешних признаков и принято разделять людей на расы. К примеру, людей со светлой кожей и округлыми

глазами относят к европеоидной расе; с темной кожей, округлыми глазами и широким носом относят к негроидной расе; а людей с желтоватой кожей и «узкими» глазами относят к монголоидной расе.

Почему говорят, что цвет кожи, волос и глаз каждого человека зависят от меланина? Потому что цвет кожи, волос и глаз каждого человека зависит от того, сколько в организме этого человека определенного «красящего» вещества черного, коричневого или желтого цвета – меланина. Когда у человека много меланина, у него смуглая или темная кожа, темные волосы и глаза. Это характерно для людей, живущих в жарких странах, потому что меланин защищает человека от вредного излучения солнца. У людей, живущих в холодных странах, светлая кожа, светлые волосы и глаза – в их теле мало меланина. С возрастом меланина становится меньше, поэтому у пожилых людей глаза светлеют, а волосы седеют.

Почему некоторых людей называют альбиносами? Потому что в теле человека может не быть меланина совсем: таких людей называют альбиносами. У них практически белая кожа и волосы, а глаза настолько светлые, что могут казаться даже красными из-за просвечивающихся сквозь радужку кровеносных сосудов.

Почему людей называют правшами и левшами? Потому что у большинства людей на земле ведущей или более развитой рукой является правая, и таких людей называют правшами. Правая рука у них более сильная и ловкая, и именно ей правши выполняют большинство действий (пишут, держат ложку и т.д.). Но примерно у 15 процентов людей более развитая левая рука – таких людей называют левшами.

Почему у детей бывают травмы? Потому что дети по своей природе очень активны и подвижны; они много играют, бегают и гуляют на свежем воздухе. Иногда не удается избежать небольших травм: ушибов, порезов, ссадин.

При легких ушибах на коже образуется синяк. Почему он появляется? Он появляется потому, что порвались небольшие кровеносные сосуды, и кровь вытекла под кожу. Синяк рассасывается и исчезает за несколько дней.

При более сильном ушибе образуется шишка, в которой скапливается кровь. Лучше всего при ушибе сразу же приложить к нему минут на 10 холодное, например лед.

Порезы – это нарушение целостности кожи. Почему заживают порезы? К счастью, наша кожа может регенерировать, то есть восстанавливаться: поврежденное место спустя некоторое время затягивается плотной рубцовой тканью, и целостность кожного покрова возвращается. Если порез был большим, то на этом месте остается шрам. Порез лучше всего сразу обработать перекисью водорода, чтобы в открытую ранку не попала инфекция, а затем заклеить пластырем или наложить повязку. Если порез глубокий, нужно обратиться в травмпункт.

Вывих – это довольно серьезное и болезненное повреждение. Почему происходит вывих? Вывих происходит тогда, когда кость выскакивает из своего сустава. Почему нельзя вывихи вправлять самостоятельно? Вывихи нельзя вправлять самостоятельно, так как можно повредить сустав еще больше. Нужно сразу же обратиться в травмпункт, где врач вернет кость на место и наложит шину, которая обеспечит суставу покой.

Почему образуются ссадины? Ссадины часто образуются при падении; в этом случае сдирается верхний слой кожи или кусочек кожи полностью. Как и при порезе, поврежденное место нужно обработать антисептиком и наложить повязку. Через несколько дней кожа восстановится, и ранка заживет.

Перелом – это очень серьезное повреждение, при котором сразу же нужно обратиться в травмпункт. Почему при переломе нужна помощь врача? При переломе ломается кость, а если перелом открытый, то образуется еще большая рана. В больнице на перелом накладывается гипс – твердое вещество, которое обеспечит кости неподвижность.

Почему наш организм способен заживить перелом? Но наш организм настолько удивителен, что способен заживить даже такое серьезное повреждение. Кость срастется, но для этого нужно время и покой.

Почему мы бодем? Кроме внешних повреждений (травм) организм может пострадать и от внутренних. Существует множество вирусов и бактерий, которые, попадая в организм человека, могут вызвать болезнь. Часто такие вирусы или бактерии передаются от одного человека другому. Например, это может произойти при обычном разговоре. Почему дети особенно подвержены инфекциям? Особенно подвержены инфекциям дети, поскольку их иммунитет еще слаб и не полностью сформирован.

Иммунитет – это защитная система нашего организма. Как только в кровь попадает что-то чужеродное организму (вирус, бактерия), клетки иммунной

системы тут же набрасываются на него и уничтожают. Но бывает и так, что вирусы или бактерии распространяются и человек заболевает.

Почему нужны прививки? После болезни иммунитет «запоминает» вирус или бактерии, которые поразили организм, и, встретив в следующий раз, уже знает, как с ними бороться. Именно поэтому детям ставят прививки – маленькие дозы ослабленных или убитых вирусов или бактерий. Победив их в ослабленном виде, организм уже будет готов к встрече с этими вирусами или бактериями в дальнейшем и сможет с ними справиться.

Тема: Экологические проекты «ЗОЖ» и «Экологический образ жизни»

Экологический образ жизни - понятие комплексное, включающее экологические, юридические, социальные, экономические, биологические, медицинские, этические и психологические аспекты.

Содержание элементов экологического образа жизни:

Экологическое питание.

Экотранспорт.

Экологическое право.

Эковолонтерство.

Экологическое отношение к животным.

Экоофис.

Экожилье.

Экопраздники.

Экосумки.

Эковозраст.

Экологическая косметика.

Экологическая бытовая химия.

Экологическое искусство.

Экологическое воспитание.

Процесс формирования экологического образа жизни — не кратковременное мероприятие, а широкое общественное явление.

Экологическое питание.

Экологическое питание включает в себя ряд аспектов. Это, прежде всего, использование экологически чистых продуктов питания. Старайтесь приобретать продукты питания местного производства, чтобы избежать затрат на транспортную доставку, учитывая вредное воздействие автотранспорта на окружающую среду. Привыкание овощей и фруктов, ограничьте использование различных химических веществ для уничтожения насекомых, вредителей и сорняков, а также использование удобрений. Помните, что чрезмерное использование ядохимикатов и удобрений вредит природе, кроме того накопление этих веществ в овощах и фруктах может привести к отравлению организма человека.

В целом, необходимо помнить, что для экологического питания необходимо соблюдать правила рационального питания и все требования к приему пищи при здоровом образе жизни.

Экотранспорт.

Помните, что использование автотранспорта для передвижения людей, это не только приятное время в пути, но и вред для природы, так как выхлопные газы и вредные вещества, поступающие в окружающую среду при сгорании топлива, наносят экологический вред природе. Доказано, что вблизи автомобильных дорог на расстоянии 10 – 15 метров в траве, грибах накапливаются тяжелые металлы, особенно свинец. Выхлопные газы загрязняют воздух городов и населенных пунктов. Особенно страдают зеленые насаждения и птицы. Люди заболевают различными аллергическими заболеваниями и в первую очередь поражаются органы дыхания людей. Дети страдают в большей степени, особенно в крупных городах от загрязнения воздуха выхлопными газами.

Если ваш автомобиль не передвигается, то необходимо отключать двигатель.

Собираетесь в путешествие или в дальнюю прогулку, договоритесь с родственниками и соседями вместе передвигаться на одном автомобиле.

Собираетесь передвигаться на очень большие расстояния, пользуйтесь железнодорожным транспортом, а не самолетами.

Начните пользоваться велосипедами, самокатами, электромобилями. Заправляйте автомобиль бензином, соответствующим экостандартам.

Не мойте свой автомобиль в реках и водоемах. Помните, что водные экосистемы очень страдают от внешнего воздействия при попадании загрязненных вод.

Экожилье.

Города и сельские поселения

Человек использует для строительства жилья в городах и сельских поселениях стволы деревьев. Делаются срубы жилых домов, половые покрытия.

Для строительства надворных построек, изгородей используются ветви деревьев и кустарников. В теплых регионах люди используют для покрытия крыш хижин траву, листья растений.

Паркет – половое покрытие делают из пород деревьев, таких как дуб, бук, ясень, береза, лиственница. Паркет из дуба имеет 200 оттенков, очень долговечен, не подвергается деформации в результате изменения температур, не гниет. Паркет из лиственницы также имеет хорошие качества, долговечен, не подвергается деформации, кроме того обладает антисептическими свойствами, а значит не подвержен гниению. Такие половые покрытия полезны для здоровья человека.

Экожилье. В настоящее время стало модным использовать при строительстве домов экологически чистый материал - дерево.

По примеру скандинавских стран, сейчас в нашей стране стали строить дома с дернованными крышами. Это сложная многослойная конструкция, красивая и экологически чистая. Верхний слой состоит из травы.

Экологичные краски и красители стало полезно использовать при ремонте и строительстве домов. Информацию о безвредности экологичных строительных материалов, красок, красителей всегда можно найти в интернете, а также в аннотациях к этим материалам.

Используйте энергосберегающие лампы для освещения своего жилья. Выключайте ненужные электрические приборы.

Всегда закрывайте краны с водой, используйте только сантехнику и водопроводные устройства технически исправные, если вдруг необходим

ремонт указанных приборов, то, как можно быстрее выполняйте ремонт. Помните, что свет, воду, тепло, газ необходимо экономить!!

Эковолонтерство.

Добровольческая деятельность – эковолонтерство осуществляется людьми на безвозмездной основе. Добровольцы помогают очищать территории городов и населенных пунктов от мусора. Проводят различные экологические акции по защите рек и ручьев, лесов и т.д. Деятельность эковолонтеров очень нужна, так как защищать природу необходимо всегда и, как правило, средств выделяется недостаточно и безвозмездный труд очень необходим особенно в заповедниках, национальных парках. Кроме того необходимо проводить различные акции с использованием экологического искусства. Экологические картины (живопись), плакаты, листовки, выполненные эковолонтерами, позволяют сообщить об экологических проблемах и донести информацию до большого количества людей, тем самым привлечь внимание общественности для решения экологических проблем определенных территорий нашей страны и мира.

Экологическое отношение к животным.

Всем известно, что друзей невозможно купить за деньги. Если вы решили завести домашнего питомца или животное, то не спешите в зоомагазин. Можно найти бездомное животное и в приюте для животных. Если же у вас нет возможности содержать животное дома, то всегда можно оказать помощь приютам для бездомных животных (безвозмездно сделать уборку вольеров, доставить и приобрести корм животным).

Экопраздники.

Экологические праздники можно проводить на экологические темы, а можно проводить праздники на любые темы, но при этом не использовать срезанные цветы, пластиковые посуду и приборы, делать многоразовые декорации для украшения сцены и зала. Именно таким подходом и отличаются экопраздники от обычных праздников. Не спешите проводить праздники на природе, помните, что нарушая покой в лесу или на поляне, вы невольно наносите вред экосистеме леса, нарушаете привычную жизнь лесных обитателей.

Экосумки.

Если вы идете в магазин за покупками, то постарайтесь не пользоваться полиэтиленовыми пакетами. Возьмите с собой авоську или многоразовые

полотняные сумки. Замените пластиковые пакеты тканевыми мешками, которые вы всегда можете постирать и использовать для покупок много раз.

Помните, что полиэтиленовые пакеты используются в среднем 20 минут, а разлагаются они очень длительное время, наносят огромный вред природе. Можно использовать биоразлагаемые полиэтиленовые пакеты. Маркировка указана на пачках таких пакетов.

«ЮНЫЙ ЭКОЛОГ - ИССЛЕДОВАТЕЛЬ»

4 год обучения

Тема: Творческий модуль.

Теория: написание исследовательских работ. Студия экологического рисунка.

Практика: написание исследовательских работ. Студия экологического рисунка. Кроссворды. Ребусы. Викторина. Рисунок.

Формы контроля: Кроссворды. Ребусы. Викторина. Рисунок. Исследовательские работы.

Повторение.

Тема: Красная книга РФ.

Теория: Красная книга РФ. Животные Красной книги РФ. Растения Красной книги РФ. Птицы Красной книги РФ. Насекомые Красной книги РФ. Заповедники. Национальные парки РФ.

Практика: Кроссворды. Ребусы. Викторина. Рисунок.

Формы контроля: Кроссворды. Ребусы. Викторина. Рисунок.

Теория

Красная книга – это список, находящихся в опасности, редких и исчезающих видов растений и животных. В настоящее время в национальную Красную книгу нашей страны внесены 94 вида и подвида млекопитающих, 80 видов птиц, 9 видов земноводных, 37 видов пресмыкающихся, 9 видов рыб, 251 вид беспозвоночных (219 видов насекомых, 2 вида ракообразных, 19 видов моллюсков, 11 видов червей),

681 вид высших растений, 32 вида моховидных, 29 видов лишайников, 20 видов грибов.

Международным союзом охраны природы издано 5 томов Красной книги, куда включены 1182 вида животных (киты, носороги, черепахи, кенгуру, журавли и другие) и 20 тысяч видов растений (в том числе сибирский кедр, кавказское железное дерево, крымская сосна и другие).

Животные красной книги РФ

1. Леопард дальневосточный.
2. Белый медведь.
3. Красный горный волк.
4. Палласов кот – манул.
5. Голубой песец.
6. Снежный барс.
7. Русская выхухоль.
8. Рысь обыкновенная.
9. Азиатский гепард.
10. Дзерен.
11. Амурский горал.
12. Зубр.
13. Северный олень.
14. Лошадь Пржевальского.
15. Кулан.
16. Соня садовая.
17. Норка европейская.
18. Клюворыл.
19. Алтайский горный баран.
20. Тигр амурский.
21. Морж атлантический.
22. Сивуч.
23. Дельфин беломордый.
24. Сайгак.
25. Степная лисица – корсак.

Растения Красной книги России

1. Астрагал Гельма.

2. Ковыль Залесского.
3. Ковыль красивейший.
4. Полынь беловойлочная.
5. Полынь солянковидная.
6. Ятрышник шлемоносный.
7. Касатик карликовый – ирис.
8. Русский рябчик.
9. Спаржа коротколистная.
10. Тонконог жестколистный.
11. Тюльпан Шренка.
12. Чина Литвинова.
13. Ковыль перистый.
14. Копеечник Разумовского.
15. Левкой душистый.
16. Сосна пицундская.
17. Венерин башмачок настоящий.
18. Жень - шень.
19. Пион тонколистный.
20. Ландыш майский.
21. Тис ягодный.
22. Иглица колхидская.
23. Самшит колхидский.
24. Лилия саранка.
25. Лилия тигровая.
26. Венерин башмачок крупноцветковый.
27. Касатик низкий – ирис.
28. Астрагал карелинский.
29. Пырей инееватый.

Птицы Красной книги РФ

1. Степной орёл.
2. Журавль-красавка.
3. Дрофа.
4. Степная пустельга.
5. Утка – мандаринка.
6. Краснозобая казарка.
7. Сокол – сапсан.
8. Белый журавль – стерх.
9. Малый тундровый лебедь.
10. Кречет.
11. Авдотка.

12. Балобан.
13. Беркут.
14. Кудрявый пеликан.
15. Курганник.
16. Степная теркушка.
17. Стрепет.
18. Скопа.
19. Филин чёрный.
20. Орёл могильник.
21. Белая лазоревка.

Насекомые Красной книги РФ

1. Степная дыбка.
2. Сетчатый красотел.
3. Жук красотел пахучий.
4. Жук – олень.
5. Шмель армянский.
6. Шмель необыкновенный.
7. Дровосек реликтовый.
8. Жужелица венгерская.
9. Махаон.
10. Альпийский усач.

Самостоятельная работа с энциклопедическими словарями, справочниками, атласами – определителями.